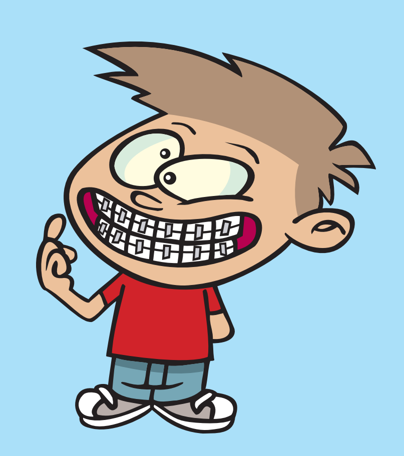
Comment garder une bonne santé dentaire pendant mon traitement d'orthodontie?

Une bonne santé des dents et de tout ce qui les supporte (gencives, os, ligaments) contribue au succès des résultats visés par votre traitement orthodontique. Votre collaboration est primordiale à ce niveau.

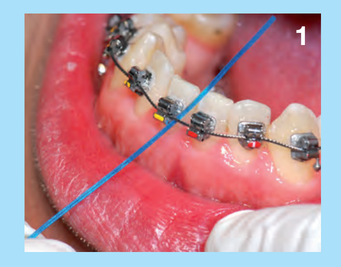
Si vous utilisez les techniques démontrées et respectez la fréquence recommandée pour l’hygiène de votre bouche et de vos dents, vous aiderez votre corps en lui laissant la possibilité de mettre son énergie sur les mouvements imposés par l’orthodontie plutôt que sur le combat contre les maladies que représentent la carie dentaire, la gingivite (inflammation gingivale) et la parodontite (inflammation de l’os, des gencives et du ligament parodontal).

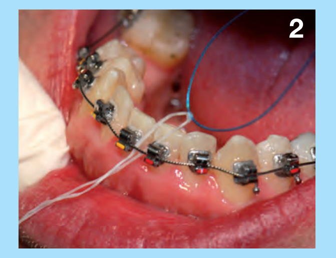


Soie dentaire:

Fréquence: 1 fois par jour. Elle est recommandée le soir après le repas ou avant le coucher.

- Insérer la soie dentaire dans l'enfileur bleu et faire un noeud pour le maintenir en place.
- Passer l'enfileur entre 2 broches, sous le fil.
- Faire passer la soie doucement sous la gencive avec un mouvement de haut en bas, en formant **un «C» autour de la dent**. (3)
- Glisser la soie sous la papille de la gencive et remonter pour dégager la papille interdentaire. Changer de côté et glisser à nouveau sous la gencive. Remonter. Désenfiler.
- **Répéter entre chacune des dents** adjacentes jusqu'à l'arrière. Soyez méthodique, choisissez votre séquence et faites les 2 arcades de l'avant à l'arrière.







Brossage:

Fréquence: matin, midi, soir, après chaque repas et avant le coucher.

- Utiliser une brosse à dents douce.
- Brosser d'abord toutes les dents en plaçant les poils de la brosse **inclinés vers la gencive** et, avec une légère pression, descendre ou monter vers les dents (selon si vous êtes sur celles du haut ou celles du bas).
- Il faut maintenant **brosser les broches**.

Placer la brosse à angle droit au-dessus des appareils de façon à ce que les poils pointent vers les broches.

Dites-vous que vous devez nettoyer tout autour des broches et sous le fil. En faisant des mouvements circulaires, déloger la plaque dentaire et les débris alimentaires.

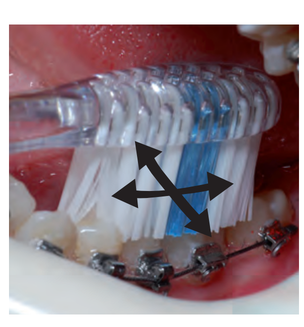
Tourner ensuite la brosse pour nettoyer le dessous des broches.

- Bien faire cette technique sur les dents de devant comme celles de derrière, sur celles du haut comme celles du bas.
- Ne pas oublier de nettoyer les dents du côté de la langue et du palais, ainsi que le dessus des dents (les surfaces masticatrices).
- Répéter les mêmes mouvements sur les dents supérieures.
- Un bon brossage devrait durer au moins **2 minutes**.



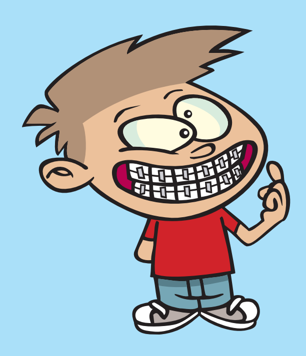






Trucs pour ne pas oublier les endroits à nettoyer:

D’un nettoyage à l’autre, **choisir une séquence** qui restera toujours la même. Par exemple, commencer toujours par les dents du fond en haut à droite, en vous dirigeant complètement à gauche. Ensuite, brosser au fond en bas à droite pour terminer avec les molaires du bas à gauche. Vous éviterez ainsi d’oublier certaines régions qui méritent autant d’attention que les autres. **Utiliser la même séquence pour la soie dentaire.**



Brossette interdentaire:

Fréquence: au minimum une fois par jour, généralement **le soir**. Par contre, étant donné la facilité d'utilisation et qu'il est possible d'en avoir toujours une sur soi, la brossette interdentaire peut dépanner après un repas pris à l'extérieur lorsqu'on n'a pas une brosse à dents ordinaire sous la main.



Nettoyer sous le fil, entre chacune des broches, une fois par jour ou plus si nécessaire.

Qu'arrivera-t-il si je ne mets pas l'effort nécessaire pour entretenir mes dents propres?

Tout aliment qui est ingéré laisse des traces de son passage. Notre bouche contient une multitude de bactéries qui forment ce que l'on appelle la **plaque bactérienne ou plaque dentaire**.

Comme dans un parc d'amusement, les bactéries laissées en place prendront un plaisir fou à agir comme bon leur semble. La **plaque bactérienne adhère partout** et les broches, bagues, fils et autres appareils orthodontiques sont autant d'endroits disponibles pour s'accrocher et se multiplier.

Les bactéries se nourrissent donc des résidus laissés en contact avec les surfaces des dents et des broches. Les bactéries mangent! Et si elles mangent, elles produisent et excrètent des déchets. Ces **déchets sont des acides** qui dissolvent et ramollissent l'émail des dents et **irritent la gencive**, ce qui cause de l'inflammation des gencives.

Le ramollissement de l'émail s'observe par un blanchiment de celui-ci. C'est une **lésion blanche** et c'est le **début d'une carie** en surface qui peut s'étendre en profondeur. Une fois les appareils enlevés, ces colorations, bien qu'elles peuvent être diminuées par des traitements au fluor, sont **généralement permanentes**.

L'inflammation gingivale qui cause un **gonflement de la gencive** s'appelle une **gingivite** et le **premier signe** de l'inflammation est le **saignement gingival**. Il faut se dire que si les gencives saignent au brossage, c'est que la fois précédente, elles n'ont pas été bien brossées.

La gencive gonflée va parfois jusqu'à recouvrir, en partie, une ou plusieurs broches.

Pour ce qui est de la gencive enflée, après l'enlèvement des broches, si l'hygiène est reprise en main, son apparence va s'améliorer.

Toutefois, dans certains cas, une intervention chirurgicale (gingivectomie) doit être faite afin d'enlever le surplus qui fait paraître les dents beaucoup plus courtes qu'elles ne le sont en réalité.



Quels problèmes puis-je rencontrer lors de mon traitement d'orthodontie?

Tout traitement d'orthodontie va impliquer des ulcérations, des lésions ou des aphtes au niveau de la paroi buccale. Ces blessures ne sont certes pas graves et peuvent guérir toutes seules, mais elles sont douloureuses et gênantes...

Une solution rapide et efficace existe pour vous aider à supporter ces désagréments quotidiens...



Multi-Oral® Gel

Multi-Oral Gel soulage les gencives irritées, les zones douloureuses et les vésicules buccales. Il favorise la guérison naturelle des tissus lésés et optimise la flore buccale.

Multi-Oral Gel est basé sur une substance naturelle et possède la propriété unique de neutraliser les bactéries néfastes en bloquant leur adhésion aux tissus. Il ne contient aucune substance toxique ou agent chimique agressif. Multi-Oral Gel est donc sûr, inoffensif et ne provoque aucun effet indésirable. D'un goût neutre et agréable, Multi-Oral Gel est naturel et sûr en cas d'ingestion.

Mode d'emploi

Multi-Oral Gel est un gel concentré naturel qui sera appliqué avec l'embout de l'applicateur directement sur la zone douloureuse, les gencives irritées ou les autres tissus lésés. Multi-Oral Gel forme une barrière invisible qui protège les tissus buccaux. Il devrait être appliqué au moins 4 fois par jour. Grâce aux propriétés adhésives puissantes de Multi-Oral Gel, une petite quantité suffit. Pour garantir une durée de contact optimale, abstenez-vous de vous rincer la bouche et de boire pendant 30 minutes après l'application. Essayez de ne pas enlever Multi-Oral Gel avec la langue. Ce produit se prête à un usage prolongé et est inoffensif en cas d'ingestion. Il peut également être utilisé en toute sécurité avec des médicaments.

Multi-Oral Gel est disponible dans toutes les pharmacies et drogueries.



Chemin du Curbit 1 - 1136 Bussy-Chardonney
www.hygis.ch - www.multi-oral.ch